

Составлен на основании
тех. карты и справочника
пищевой ценности
продукта

Ресторан «Plov Project»

29.03.2024

Пищевая и энергетическая ценность продукции компании Plov Project

№	Наименование блюда	Выход блюда, кг.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.	Жиры, г.	Белки, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.	Состав блюда
		Содержание в 100 г. блюда					Содержание в 1 порц				
	МАНГАЛ										
1	Шашлык из говядины	0,75	5	7	5	90	25	36	26	470	Говядина, масло растительное, соль, перец черный молотый, перец чили, паприка молотая, кориандр, лук репчатый, зира. Смазывается сливочным маслом. Соус томатный: томатная паста, чеснок свежий, кинза, укроп, петрушка, соль, масло растительное, сок лимона, аджика, сахар. Лук маринованный: лук красный, уксус столовый 9%, сахар, соль, укроп, петрушка, масло растительное. Украшение: укроп, петрушка, лаваш армянский.
2	Шашлык из индейки	0,285	7	5,5	5	100	36	29	25	540	Индейка филе бедра, соль, перец черный молотый, масло растительное, лук репчатый, чеснок молотый. Смазывается сливочным маслом. Соус томатный: томатная паста, чеснок свежий, кинза, укроп, петрушка, соль, масло растительное, сок лимона, аджика, сахар. Лук маринованный: лук красный, уксус столовый 9%, сахар, соль, укроп, петрушка, масло растительное. Украшение: укроп, петрушка, лаваш армянский.

3	Шашлык из каре ягненка	0,315	11	6,5	4	140	72	45	28	940	Шашлык из каре ягненка п/ф, Баранина корейка, томаты, лук репчатый, зира, кориандр, соль, перец черный молотый. Смазывается сливочным маслом. Соус томатный: томатная паста, чеснок свежий, кинза, укроп, петрушка, соль, масло растительное, сок лимона, аджика, сахар. Лук маринованный: лук красный, уксус столовый 9%, сахар, соль, укроп, петрушка, масло растительное. Украшение: укроп, петрушка, лаваш армянский.
4	Шашлык из картофеля	0,285	4	2,5	12	90	11	7,5	35	270	Картофель беби отварной: чеснок, соль, перец черный горошком, лавровый лист. Соус томатный: томатная паста, чеснок свежий, кинза, укроп, петрушка, соль, масло растительное, сок лимона, аджика, сахар. Лук маринованный: лук красный, уксус столовый 9%, сахар, соль, укроп, петрушка, масло растительное. Украшение: укроп, петрушка.
5	Шашлык из лосося	0,23	24	12	1,5	270	61	30	4	690	Филе лосося, лимон. Соус песто: орех кедровый, сыр пармезан, масло растительное, соль, оливки, семечки тыквы. Соус базиликовый: базилик, масло растительное, сок лимона, соль, чеснок. Украшение: укроп, петрушка, зерна граната.
6	Шашлык из овощей	0,18	15	1,5	4,5	160	42	3,5	13	440	Перец сладкий, баклажаны, цукини, томаты, соль, перец черный молотый. Соус песто: орех кедровый, сыр пармезан, масло растительное, соль, оливки, семечки тыквы. Соус базиликовый: базилик, масло растительное, сок лимона, соль, чеснок.
7	Шашлык из цыпленка	0,285	6	6,5	4	95	32	36	23	530	Филе бедра цыпленка, аджика, томатная паста, масло растительное, соль, перец черный молотый. Смазывается сливочным маслом. Соус томатный: томатная паста, чеснок свежий, кинза, укроп, петрушка, соль, масло растительное, сок лимона, аджика, сахар. Лук маринованный: лук красный, уксус столовый 9%, сахар, соль, укроп, петрушка, масло растительное. Украшение: укроп, петрушка, лаваш армянский.

8	Шашлык из ягненка	0,315	11	7	5	150	57	34	26	760	Баранина мякоть, баранина курдюк, масло растительное, соль, перец черный молотый, перец чили свежий, паприка молотая, кориандр, лук репчатый, зира. Смазывается сливочным маслом. Соус томатный: томатная паста, чеснок свежий, кинза, укроп, петрушка, соль, масло растительное, сок лимона, аджика, сахар. Лук маринованный: лук красный, уксус столовый 9%, сахар, соль, укроп, петрушка, масло растительное. Украшение: укроп, петрушка, лаваш армянский.
9	Шашлык из языка ягненка	0,285	13	8,5	7	180	43	30	23	600	Язык бараний отварной, соль, перец черный молотый, аджика, масло растительное. Смазывается сливочным маслом. Соус томатный: томатная паста, чеснок свежий, кинза, укроп, петрушка, соль, масло растительное, сок лимона, аджика, сахар. Лук маринованный: лук красный, уксус столовый 9%, сахар, соль, укроп, петрушка, масло растительное. Украшение: укроп, петрушка, лаваш армянский.
10	Люля кебаб из говядины	0,265	9	12	7,5	160	31	39	25	530	Говядина, лук репчатый, жир говяжий, соль, перец черный молотый, зира, паприка молотая, кориандр. Смазывается сливочным маслом. Соус томатный: томатная паста, чеснок свежий, кинза, укроп, петрушка, соль, масло растительное, сок лимона, аджика, сахар. Лук маринованный: лук красный, уксус столовый 9%, сахар, соль, укроп, петрушка, масло растительное. Украшение: укроп, петрушка, лаваш армянский.

11	Люля кебаб из мяса цыпленка	0,285	8,5	12	7	150	29	39	24	520	Филе бедра цыпленка, жир говяжий, лук репчатый, соль, перец черный молотый, зира, паприка молотая, кориандр. Смазывается сливочным маслом. Соус томатный: томатная паста, чеснок свежий, кинза, укроп, петрушка, соль, масло растительное, сок лимона, аджика, сахар. Лук маринованный: лук красный, уксус столовый 9%, сахар, соль, укроп, петрушка, масло растительное. Украшение: укроп, петрушка, лаваш армянский.
12	Люля-кебаб из баранины	0,285	5,5	11	7,5	120	17	34	23	370	Баранина, соль, жир говяжий, лук репчатый, перец черный молотый, зира, паприка молотая, кориандр. Смазывается сливочным маслом. Соус томатный: томатная паста, чеснок свежий, кинза, укроп, петрушка, соль, масло растительное, сок лимона, аджика, сахар. Лук маринованный: лук красный, уксус столовый 9%, сахар, соль, укроп, петрушка, масло растительное. Украшение: укроп, петрушка, лаваш армянский.
13	Дорадо на гриле	0,34	11	13	1	160	44	52	4,5	620	Дорадо, соль, укроп, петрушка лимон. Соус песто: орех кедровый, сыр пармезан, масло растительное, соль, оливки, семечки тыквы. Украшение: укроп, петрушка, зерна граната.
14	Мега Биф	0,33	15	14	3,5	366	118	108	27	618	Говядина, жир говяжий, соль пищевая, перец черный горошком, масло растительное. Кукуруза в початках свежая, соль, перец черный молотый, масло растительное. Соус перечный: демигляс бараний, сельдерей, лук репчатый, морковь, томатная паста, укроп, петрушка, лавровый лист, перец черный горошком, вино, тимьян, розмарин, чеснок, соль, масло растительное, кости бараньи, сливки 33%, мед цветочный, масло сливочное, мука для лепешек. Украшение: перец чили; микс зелени: романо, айсберг, руккола. Соус базиликовый: базилик, масло растительное, сок лимона, соль, чеснок.

15	Цыпленок в аджике	0,29	4	4,5	2	65	54	56	26	810	Цыпленок корнишон, аджика, кефир, соль, перец черный молотый, чеснок, кориандр, масло растительное, укроп, петрушка. Соус томатный: томатная паста, чеснок свежий, кинза, укроп, петрушка, соль, масло растительное, сок лимона, аджика, сахар. Лук маринованный: лук красный, уксус столовый 9%, сахар, соль, укроп, петрушка, масло растительное. Украшение: укроп, петрушка, лаваш армянский.
16	Брокколи в азиатском соусе	0,19	7,5	3	9	120	18	7	21	270	Капуста брокколи, масло растительное, соль. Соус азиатский: терияки, соус чили сладкий; соус бешамель: мука для лепешек, масло сливочное, масло растительное, молоко, сливки 33%, соль; сыр креметте, сок лимона, чеснок молотый. Соус базиликовый: базилик, масло растительное, сок лимона, соль, чеснок. Украшение: кинза, укроп, петрушка, микрозелень; земля из бородинского хлеба: хлеб бородинский, масло сливочное, соль.